



# EXPRESIÓN CORPORAL MÚSICA Y MOVIMIENTO: *Las leyes naturales del movimiento*

Dra. LILYAN VEGA RAMÍREZ

*Lilyan.vega@ua.es*

# IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO



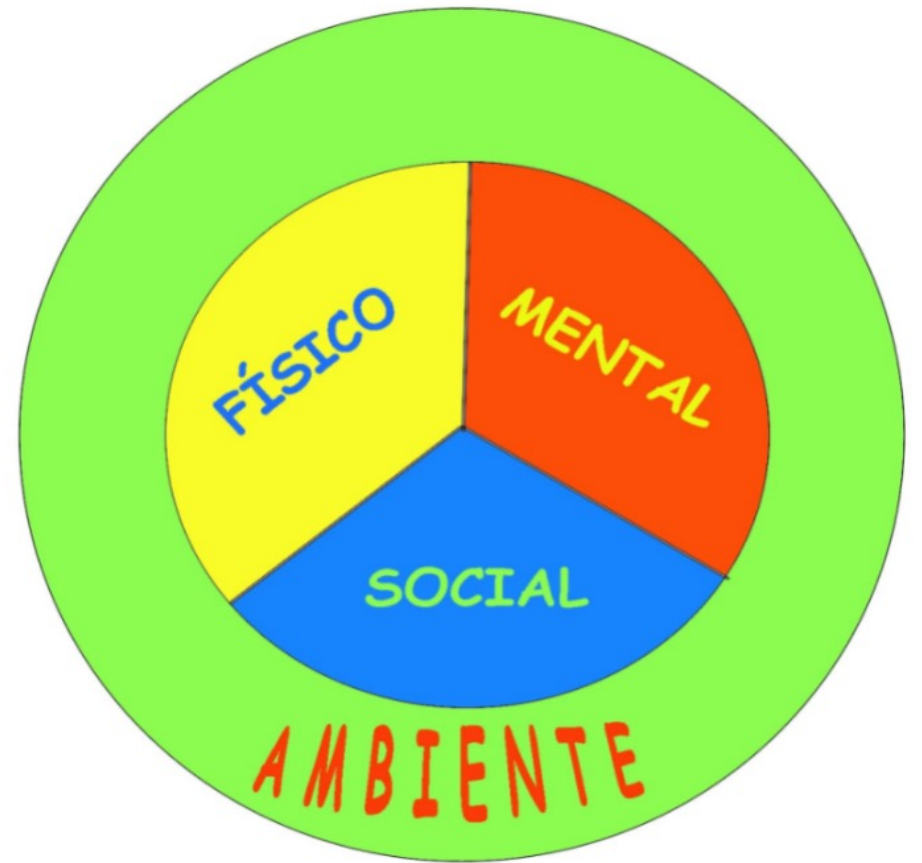
“El movimiento es la fuerza impulsora del universo y de la Vida” Benito (2005).



El hombre nace inacabado, indeterminado. El movimiento es esencial para llevar a cabo el proceso madurativo y creativo en los primeros años de vida.

# IMPORTANCIA DEL MOVIMIENTO

Unidad bio-psico-social: el  
movimiento se desarrolla en estos  
tres ámbitos





# Leyes naturales del movimiento

---

- “Cuando hablamos de movimiento orgánico nos referimos a aquel movimiento que transcurre y se manifiesta de manera natural”

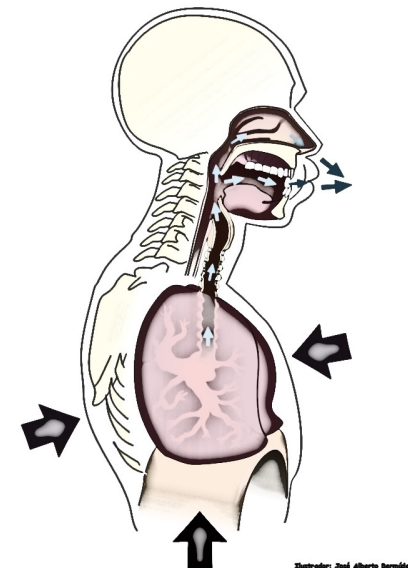
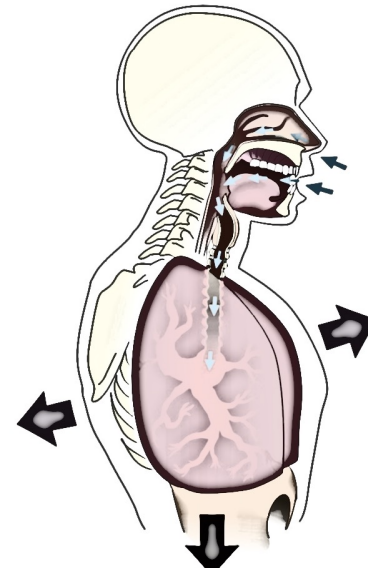


# Leyes naturales del movimiento

## *Respiración.*

“ Es una función autónoma, independiente del movimiento, pero relacionada muy estrechamente con las leyes orgánicas del movimiento.”

“El acto de respirar está realizada por músculos, igual que todo movimiento”



# Leyes naturales del movimiento

## ***Ajuste y Afinación del Tono:***

- Es el grado de tensión que el conjunto de nuestros músculos mantienen para realizar sus variadas funciones.
- El Tono proporciona al músculo la forma, la consistencia, la resistencia. También la plasticidad, la expresión y la actitud.





Músculo relajado (estado normal)



# Leyes naturales del movimiento

- *El juego alternativo entre tensión y distensión*
- El Movimiento más simple consta de una tensión y una distensión.

# Leyes naturales del movimiento

- ***Independización segmentaria y articular.***
- El Cuerpo es un conjunto de elementos móviles, articulados, en la que cada uno de ellos puede desarrollar una serie de movimientos específicos sin que los demás se muevan necesariamente.






# Leyes naturales del movimiento

- ***Equilibrio entre agonista y antagonista***
- “En todos los movimientos encontramos actuando dos grupos musculares, unos estirándose y otros flexionándose”.



## Leyes naturales del movimiento

- 
- ***Musculatura profunda y superficial; central y periférica***
  - Los músculos en su conjunto corporal, se hallan distribuidos en capas superpuestas, unos recubriendo a otros.



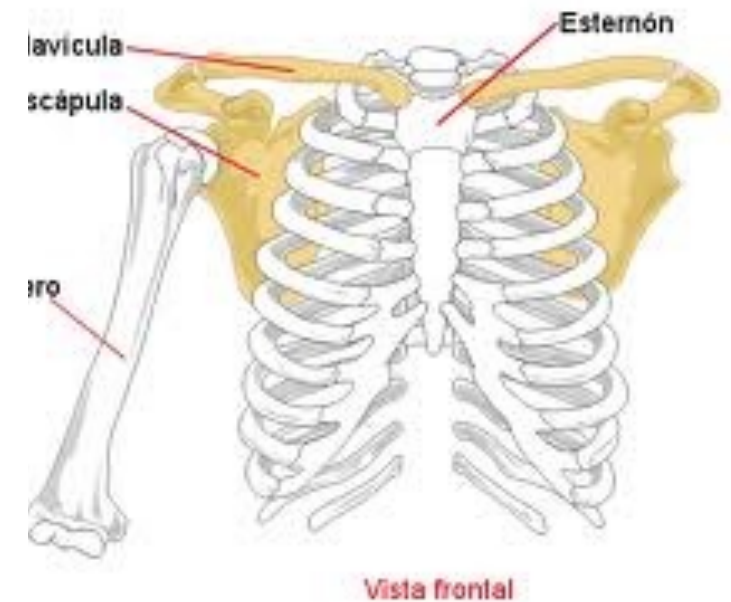
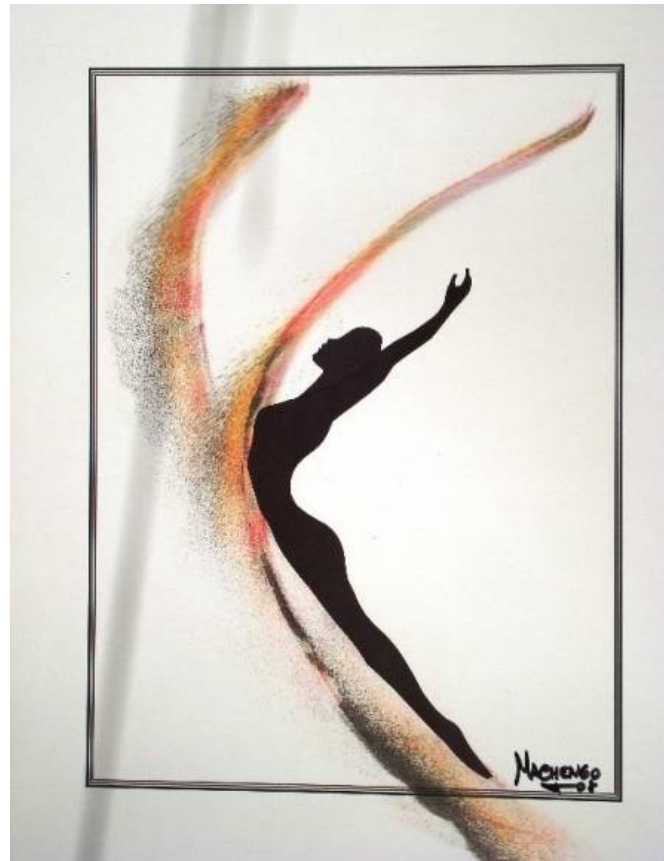
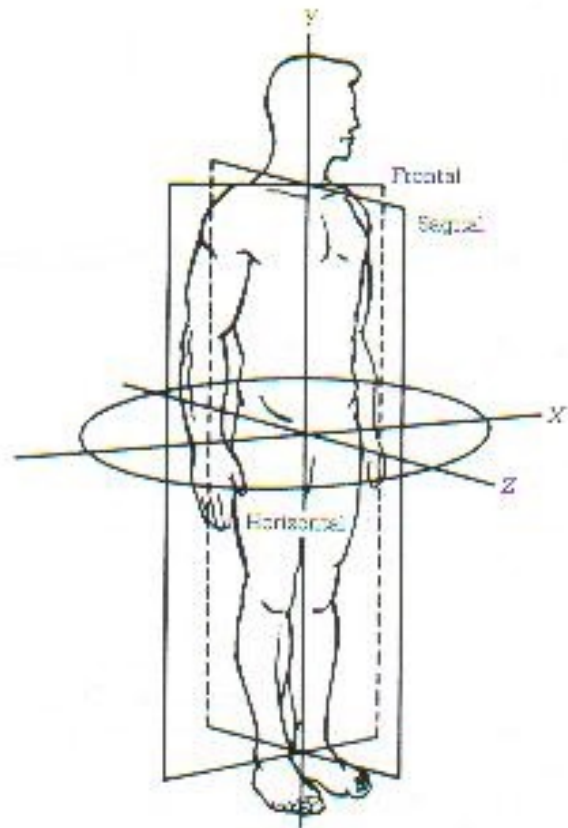
# Leyes naturales del movimiento

- ***Pasaje de Energía***
- “La energía corporal es un fluido continuo que riega, activa y moviliza las diferentes zonas corporales por las que se pasa”



# Leyes naturales del movimiento

*Centro de Energía: Cintura pélvica y Escapular*





# Leyes naturales del movimiento

---

- *Coordinación*
- Coordinar significa literalmente ordenar en común





# Leyes naturales del movimiento

- ***Ritmo***
- Expresa el modo como transcurre la acción o el movimiento, en el tiempo.



## Leyes naturales del movimiento

- *Espacio*
- “el cuerpo siempre esta inmerso en el espacio”





# Leyes naturales del movimiento

- *Equilibrio Global*
- Cada parte está capacitada para realizar su cometido, complementando la acción de las demás. Lo mismo ocurre con las diferentes funciones orgánicas, unas complementan a las otras en beneficio de la unidad global

# Leyes naturales del movimiento

- ***Melodía cinética***
- Podríamos comparar el movimiento con el lenguaje. El movimiento más simple sería similar a una vocalización o a una letra. La secuencia de movimientos más elementales corresponderían en el lenguaje a una palabra, en nuestro caso a una “frase de movimiento”.



# Referencias

- Benito, J. (2005). Cuerpo en armonía. Inde. Barcelona
- Bolaños, G. (1991). Educación por medio del movimiento y la expresión corporal. EUNED. Costa Rica.
- Learreta, B. Ruano, K. Sierra, M. (2006). Didáctica de la expresión corporal. Talleres monográficos. INDE, Barcelona
- Montesinos, D. (2004). Expresión Corporal: su enseñanza por el método natural evolutiva. INDE, Barcelona.
- Pérez, R. García, I. Calvo, A. (2010). Me muevo con la expresión corporal.